POÊLÉE DE TOFU ET D'ANANAS POUR LE PETIT-DÉJEUNER

SG V VGR

NOMBRE DE PORTIONS : 1 Préparation : 15 min Cuisson : 10 min

ÉQUIVALENCE EN RÉCIPIENTS (par portion) : 1 1 1 1½ 1

ÉQUIVALENCE EN RÉCIPIENTS VÉGANS (par portion)) : 1 ½ 1½ B 1 1

1 c. à café	d'huile de coco
60 g	d'oignon haché (environ ⅓ oignon moyen)
40 g	de tomates, coupées en dés
40 g	de poivron coupé en dés (environ ⅓ d'un poivron moyen)
70 g	d'ananas en cubes
90 g	de patates douces cuites coupées en cubes de 5 cm
1 c. à café	de paprika en poudre
¼ de c. à café	d'ail en poudre
1 pincée	de sel de mer (ou sel de l'Himalaya)
¼ de c. à café	de poivre noir moulu
160 g	de saucisse de Tofu spécial petit-déjeuner FIXATE *(voir la recette des saucisses de tofu pour le petit-déjeuner)*
2 tranches	de seitan cuit, émietté
60 g	de cébette émincée (¼ de bouquet environ)

MATÉRIEL SPÉCIAL :

Huile d'olive en aérosol

1. Faites chauffer une poêle antiadhésive moyenne, à feu moyen-fort et ajoutez l'huile.
2. Ajoutez l'oignon, la tomate, le poivron et l'ananas. Faites revenir 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide et que l'ananas commence à colorer.
3. Ajoutez les patates douces, le paprika, l'ail en poudre, le sel, le poivre et cuisez encore 2 minutes jusqu'à ce que les patates douces colorent.
4. Ajoutez la saucisse de tofu et le seitan et laissez cuire 2 à 3 inutes, jusqu'à ce que le tofu commence à brunir. Retirez du feu et incorporez la cébette.
5. Servez immédiatement ou conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à 4 jours.

NOTE POUR CETTE RECETTE :

Vous pouvez utiliser des patates douces pré-préparées ou de la patate douce surgelée.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion) : Calories : 409 Teneur totale en matières grasses : 11 g Graisses saturées : 5 g Cholestérol : 0 mg Sodium : 309 mg Glucides : 55 g Fibres : 9 g Sucres : 24 g Protéines : 25 g

Les recettes estampillées SG sont conçues pour être sans gluten et n'en contiennent pas. Si vous suivez un régime sans gluten, assurez-vous de toujours vérifier les compositions des ingrédients. Certains aliments sont souvent préparés dans des usines traitant également du blé et d'autres céréales.

Les recettes estampillées V sont conçues pour être véganes et ne contiennent aucun produit animal. Veuillez lire attentivement la composition sur l'étiquette de chaque produit pour vous en assurer.

Les recettes estampillées VGR sont conçues pour être ovo-lacto-végétariennes et ne contiennent ni volaille, ni viande, ni poisson. Veuillez lire attentivement la composition sur l'étiquette de chaque produit pour vous en assurer.

© 2019 Beachbody, LLC. Tous droits réservés. Beachbody, LLC est le détenteur des marques déposées Fixate, Beachbody et Team Beachbody, ainsi que de tous les modèles, marques de commerce, droits d'auteur et autres propriétés intellectuelles connexes.

SAUCISSE AU TOFU POUR LE PETIT-DÉJEUNER

SG V VGR

NOMBRE DE PORTIONS : 4 (environ 175 g chacune) Préparation : 5 min Cuisson : 3 min

ÉQUIVALENCE EN RÉCIPIENTS (par portion) : ½ ½
ÉQUIVALENCE EN RÉCIPIENTS VÉGANS (par portion) : 1

750 g	**de tofu ferme, égoutté et séché**
2 c. à soupe	**de sirop de date**
2 c. à café	**de romarin frais finement haché**
1 c. à café	**de sel de mer (ou sel de l'Himalaya)**
¼ c. à café	**de poivre noir moulu**
¼ c. à café	**de muscade moulue**
1 pincée	**de baies de genévrier en poudre**

1. Émiettez le tofu dans un grand saladier. Ajoutez le sirop de date, le romarin, le sel, le poivre, la muscade et le genévrier. Mélangez.
2. Faites chauffer une poêle à feu moyen-fort et vaporisez d'huile d'olive. Faites cuire le mélange au tofu en mélangeant fréquemment, 2 à 3 minutes, jusqu'à cuisson uniforme.
3. Répartissez uniformément dans quatre assiettes et servez immédiatement ou conservez au réfrigérateur jusqu'à 4 jours dans un récipient hermétique.

MATÉRIEL SPÉCIAL :

Huile d'olive en aérosol

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion) : Calories : 136 Teneur totale en matières grasses : 6 g Graisses saturées : 1 g Cholestérol : 0 mg Sodium : 11 mg Glucides : 9 g Fibres : 2 g Sucres : 5 g Protéines : 12 g

Les recettes estampillées SG sont conçues pour être sans gluten et n'en contiennent pas. Si vous suivez un régime sans gluten, assurez-vous de toujours vérifier les compositions des ingrédients. Certains aliments sont souvent préparés dans des usines traitant également du blé et d'autres céréales.

Les recettes estampillées V sont conçues pour être véganes et ne contiennent aucun produit animal. Veuillez lire attentivement la composition sur l'étiquette de chaque produit pour vous en assurer.

Les recettes estampillées VGR sont conçues pour être ovo-lacto-végétariennes et ne contiennent ni volaille, ni viande, ni poisson. Veuillez lire attentivement la composition sur l'étiquette de chaque produit pour vous en assurer.

© 2019 Beachbody, LLC. Tous droits réservés. Beachbody, LLC est le détenteur des marques déposées Fixate, Beachbody et Team Beachbody, ainsi que de tous les modèles, marques de commerce, droits d'auteur et autres propriétés intellectuelles connexes.